

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan signifikan dan positif antara tinggi badan dengan jarak tolakan tolak peluru Siswa Kelas VII D SMP N 4 Ngaglik. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai  $r_{hitung}$  (0,693) yang lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  (0,329).
2. Terdapat hubungan signifikan dan positif antara panjang lengan dengan jarak tolakan tolak peluru Siswa Kelas VII D SMP N 4 Ngaglik. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai  $r_{hitung}$  (0,584) yang lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  (0,329).
3. Terdapat hubungan signifikan dan positif antara kekuatan otot punggung dengan jarak tolakan tolak peluru Siswa Kelas VII D SMP N 4 Ngaglik. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai  $r_{hitung}$  (0,632) yang lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  (0,329).
4. Terdapat hubungan signifikan dan positif secara bersama-sama antara tinggi badan, panjang lengan, dan kekuatan otot punggung, dengan jarak tolakan tolak peluru Siswa Kelas VII D SMP N 4 Ngaglik. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai  $r_{hitung}$  (0,779) yang lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  (0,329).

5. Besarnya sumbangan relative yang diberikan oleh tinggi badan terhadap jarak tolakan sebesar 52,9 %, panjang lengan terhadap jarak tolakan sebesar 6,4 %, dan kekuatan otot punggung sebesar 40,7 %. Sedangkan sumbangan efektif yang diberikan tinggi badan terhadap jarak tolakan sebesar 32,1 %, panjang lengan terhadap jarak tolakan sebesar 3,9 %, dan kekuatan otot punggung terhadap jarak tolakan sebesar 24,7 % sedangkan sisanya yaitu 39,3 % di pengaruhi faktor lain yang tidak di teliti.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai berikut.

1. Menjadi bahan referensi dan masukan bagi SMP N 4 Ngaglik khususnya Guru Pendidikan Jasmani tentang data tinggi badan, panjang lengan, kekuatan otot punggung, dan jauhnya tolakan tolak peluru yang telah dilakukan siswa khususnya kelas VII D SMP N 4 Ngaglik.
2. Menjadi bahan informasi bagi Guru Pendidikan Jasmani tentang faktor-faktor yang dapat mendukung prestasi belajar siswa khususnya tolak peluru
3. Menambah wawasan dan pengetahuan siswa sehingga mereka dapat mengelola diri untuk memperoleh prestasi maksimal.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini berjalan dengan lancar namun masih terdapat keterbatasan yang muncul saat penelitian berlangsung, di antaranya:

1. Alat ukur yang digunakan seperti *back and leg dynamometer* dan pita pengukur belum ditera ulang karena untuk *back and leg dynamometer* tidak

adanya alat yang digunakan untuk tera ulang di balai metrologi Jl. Sisingamangaraja No 21 Yogyakarta. Sedangkan untuk pita pengukur (*tape*), balai metrology tidak bisa menerima karena alat tidak ada merk untuk pita pengukur.

2. Kurang efektifnya peneliti dalam mengelola waktu khususnya saat penelitian berlangsung, sehingga banyak waktu yang terbuang percuma walaupun penelitian masih dapat berjalan dengan lancar.
3. Peneliti tidak dapat mengetahui apakah siswa dalam melakukan tes sudah maksimal atau belum.

#### **D. Saran**

Ada beberapa saran dari peneliti terkait penelitian ini, antara lain:

1. Perlu diadakannya kembali penelitian tentang faktor lain yang mempengaruhi jauhnya tolakan dalam tolak peluru
2. Bagi guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam melatih siswanya dalam olahraga atletik khususnya tolak peluru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burhan Nurgiyantoro dkk. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- Catur Baharudin. (2007). *Hubungan Tinggi Badan Kemampuan Otot Perut Kekuatan Jari Tangan dan Kelentukan Terhadap Prestasi Bermain Bulu Tangkis*. Yogyakarta: FIK UNY Skripsi
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- \_\_\_\_\_ (1997). *Pedoman Atletik Untuk Klub Olahraga di SD*. Depdikbud
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Poerwani. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM
- [http://www.andriewongso.com/artikel/health\\_corner/1277/Jaga Otot Punggung Anda/](http://www.andriewongso.com/artikel/health_corner/1277/Jaga_Otot_Punggung_Anda/)
- <http://www.binaraga.net/content/35/Otot-Punggung-%28-Section-Training-%29.htm>
- Murtiantmo Wibowo Adi. (2008). *Hubungan antara Motor Ability, Tinggi Badan, dan Panjang Lengan terhadap Ketrampilan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Putra SMA N 1 Depok Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY Skripsi.
- PASI. (1994). *Peraturan Perlombaan Atletik*. PASI.
- Rainhard John Devision. (2009). *Penentuan Tinggi Badan Berdasarkan panjang Lengan Bawah*. Medan: FK USU Tesis.
- Samsunuwiati. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung :PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sri Rumini, dkk. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV alfabeta
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.  
Jakarta: PT Rineka Cipta
- Susilo Herawati. (2004). *Hubungan Kekuatan Otot Daya Tahan, Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi*. Yogyakarta: skripsi FIK UNY
- Tidjan. (2000). *Statistika*. Yogyakarta: FIP, Universitas Negeri Yogyakarta
- Tim Anatomi. (2008). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Fisiologi. *Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium fisiologo FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yoyo, Bahagia. dkk (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.